



EL CALENTAMIENTO

ÍNDICE

1 - CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

2 - COMO DEBEMOS CALENTAR

3 - PARTES DEL CALENTAMIENTO

1.- CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

El **calentamiento** es el conjunto de ejercicios, ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar el organismo para la práctica físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente, evitando lesiones.

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de rendimiento de forma paulatina para que, desde el comienzo del esfuerzo, podamos rendir al máximo.

Si has calentado antes de realizar una actividad físico-deportiva, serás capaz de dar lo mejor de ti mismo desde el primer momento. Por tanto, es fundamental que calientes antes de realizar cualquier esfuerzo físico.

Si no lo haces, tu organismo tendrá que adaptarse rápida e inadecuadamente, rendirá peor y tendrás más posibilidades de sufrir alguna lesión.

La realización del calentamiento tiene como ventajas:

- Posibilita que el corazón comience a latir más deprisa enviando por tanto más sangre a los músculos.
- Permite que los pulmones capten más oxígeno, lo cual, es necesario para el ejercicio.
- Aumenta la temperatura de los músculos facilitando así sus movimientos.

Por todo lo anteriormente expuesto podemos señalar dos **objetivos básicos del calentamiento**:

1. Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo.
2. Evitar el riesgo de lesiones.

2.- CÓMO DEBEMOS CALENTAR

Para que tu calentamiento sea más eficaz sigue las siguientes recomendaciones:

Calienta de forma ordenada. Debes calentar las distintas partes del cuerpo por orden (por ejemplo, de abajo arriba: tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos y cuello); y así no olvidarás ninguna.

Hazlo de forma progresiva. Comienza con ejercicios suaves y ve aumentando la intensidad poco a poco para terminar con ejercicios que requieran un esfuerzo parecido a la actividad que vayas a practicar.

Adáptalo a tus características y al tipo de actividad que vayas a realizar. Es distinto un calentamiento para el balonmano que para el fútbol. En general, el calentamiento debe ser más largo e intenso cuanto más exigente sea la actividad a realizar.

Debe ser completo. Al terminar el calentamiento debes sentirte preparado psíquica y físicamente para iniciar la actividad. Deben haber aumentado tus pulsaciones, tu respiración y la temperatura de tu musculatura.

3.- PARTES DEL CALENTAMIENTO

EL calentamiento tiene dos partes: una **general**, en la que se prepara al organismo para cualquier actividad, y una **específica**, en la que se realizan ejercicios destinados al tipo de actividad concreta que se vaya a desarrollar. A su vez, cada una de estas partes consta de distintos tipos de ejercicios.

3.1.- Calentamiento General

Está destinado a la preparación de todo el organismo. Activa de forma suave, progresiva y global el sistema cardiorrespiratorio y los músculos. Consta de varias fases:

A) Desplazamientos (Puesta en acción).

Su objetivo es activar el sistema cardiovascular y respiratorio.

Tipos de ejercicios: carrera suave, carrera variando los tipos de desplazamientos (adelante, de lado, a saltos, etc.).

Duración: 5 a 8 minutos.



Rodillas al pecho.



Talones a los glúteos.

B) Movilidad Articular.

Su objetivo es movilizar las distintas articulaciones.

Tipos de ejercicios: suaves y progresivos. Rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, etc.). No olvides trabajarlas todas.

Duración: 2 a 3 minutos.



Círculos con la cadera.



Círculos con los hombros.



Círculos adelante y atrás con los brazos.



Abrir y cerrar brazos por delante del tronco.

C) Estiramientos.

Su objetivo es mantener y/o mejorar la elasticidad de la musculatura.

Tipos de ejercicios: estiramiento de los grandes grupos musculares.

Como en la fase anterior debes seguir un orden para no olvidar ninguna zona, debes mantener cada estiramiento alrededor de 15-20 segundos.

Duración de esta fase: 5 a 8 minutos.



Parte anterior del muslo.



Parte posterior del muslo.



Hombro.



Abdominal.

3.2.- Calentamiento Específico

Después de preparar al organismo de forma general, debemos realizar un calentamiento específico para lo cual incidiremos en los grupos musculares que más vayan a ejercitarse durante la actividad que va a desarrollarse.

Tipos de ejercicios: en función del deporte (pases, lanzamientos, desplazamientos, actividades de ataque y defensa), deben realizarse en el campo de juego y con el material propio de la actividad.

3.3.- ¿Cuánto debe durar un calentamiento?

La duración del calentamiento depende de varios factores, fundamentalmente del tipo de actividad que vayas a realizar y de tu condición física, así:

- El calentamiento de los deportistas de alto nivel suele ser intenso y dura entre 30 y 45 minutos.
- El calentamiento en clase debe ser de intensidad moderada o media y puede durar entre 10 y 15 minutos.